

# 第4回 介護予防のロコモ教室

～身体機能低下を防いでいつまでも元気に～

「人生100年時代」と言われる今、いつまでも元気に、日常生活をエンジョイしながら長生きしたいものです。今回は、今話題の「フレイル」「サルコペニア」の予防に向けて、みなさまの今の身体能力を測る検査を体験していただくとともに、運動と食事、特に骨の健康に関わるカルシウムやビタミンについて、わかりやすく解説してまいります。皆様のご参加をお待ちしています。

日時：2019年5月25日（土）14：00～16：00（13：30より測定開始）

場所：山王病院3階 山王ホール ※入場無料

（13：30～到着した方から体力測定開始）

14：00～ 開会 概要説明（中村先生）

14：20～ 体力測定・アンケート

15：20～ ミニ講義1・2

（増子先生、理学療法士）

16：00 閉会

## 中村 洋（なかむら・ひろし）医師

山王病院 整形外科/リウマチ科部長

国際医療福祉大学臨床医学研究センター教授

専門：リウマチ性疾患、関節疾患、運動器のアンチエイジング



日本医科大学卒、医学博士  
前日本医科大学整形外科准教授、前日本医科大学武蔵小杉病院リウマチ科部長、元日本医科大学付属病院リウマチ科部長  
日本整形外科学会認定整形外科専門医、日本リウマチ学会認定指導医・リウマチ専門医、日本リウマチ財団登録医、日本内科学会認定内科医

大学病院で関節リウマチの手術治療、薬物治療を専門として診療にあたってきた。また、加齢による運動器疾患の研究、治療にも取り組んでいる。

## 増子 佳世（ますこ・かよ）医師

山王病院・山王メディカルセンター 内科 専門：リウマチ、膠原病

国際医療福祉大学臨床医学研究センター講師



筑波大学卒、医学博士 聖マリアンナ医科大学非常勤講師  
前相模女子大学大学院栄養科学研究科教授・研究科長、元昭和薬科大学大学院客員教授、元聖マリアンナ医科大学難病治療研究センター講師  
日本リウマチ学会認定指導医・リウマチ専門医、日本臨床栄養学会認定臨床栄養指導医・臨床栄養医、日本内科学会認定総合内科専門医

関節リウマチを中心としたリウマチ・膠原病分野を主に内科全般の診療を行ってきた。管理栄養士養成課程の教育にも携わり、食生活習慣と疾病の関係に造詣が深い。

## 定員50名（定員になり次第、締め切ります）

※参加ご希望の方は、以下の事項を記載の上、FAX、メールのいずれかでお申込みください。

・FAX: 03-3404-3652（さんのう健康講座事務局宛て） ・mail : sanno-kenko@iuhw.ac.jp

**\* 簡単な体力測定を行います。動きやすい服装、靴でおこしてください。**

※太枠内は必須項目です。

お名前（フリガナ）	人数	名
お電話	E-mail	
ご住所	すでにDMが届いている方で、変更が無い場合は記入不要です。 〒	

医療法人財団 順和会 山王病院 107-0052 東京都港区赤坂8-10-16 TEL:03-3402-3151

診療受付時間：8:30～11:30 13:00～16:30 診療曜日：月～土曜日 ※各診療科・曜日によって異なる場合がございます。

アクセス：青山一丁目駅 4番出口より徒歩約4分（東京メトロ銀座線・半蔵門線／都営大江戸線）

乃木坂駅 3番出口より徒歩約4分（東京メトロ千代田線）